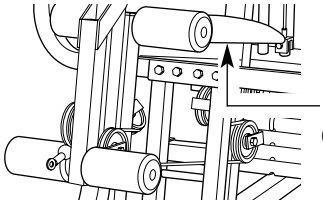
WEIDER 8520®

Modelo Nº. WESY85200

Nº. de Série _____

Escreva o número de série na linha acima para consultas futuras.



ATENÇÃO:

Leia cuidadosamente todas as precauções e instruções de segurança contidas neste manual, antes de utilizar o equipamento. Guarde este manual para consultas futuras.

MANUAL DO USUÁRIO

ÍNDICE

PRECAUÇÕES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMEÇAR 4
MONTAGEM 5
AJUSTES 16
IDENTIFICAÇÃO DE PROBLEMAS E MANUTENÇÃO 18
GRÁFICO DOS CABOS 19

Nota: Um DESENHO FRAGMENTADO/LISTA DAS PEÇAS e um GRÁFICO DE IDENTIFICAÇÃO DAS PEÇAS estão fixado ao centro deste manual. Retire o DESENHO FRAGMENTADO/LISTA DAS PEÇAS e o GRÁFICO DE IDENTIFICAÇÃO DAS PEÇAS antes de começar a montagem.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

ATENÇÃO: Para reduzir o risco de queimaduras, incêndio, choques elétricos ou acidentes graves, leia as seguintes precauções e informações importantes antes de usar o sistema de pesos.

1. **É responsabilidade do proprietário assegurar que todos os usuários deste home gym system estejam adequadamente informados a respeito de todos avisos e precauções.**

2. **Leia todas as instruções neste manual do usuário assim como os outros panfletos antes de utilizar o home gym system.**

3. **Se você sentir qualquer dor ou tontura durante as sessões de exercício, pare imediatamente e permita com que seu corpo esfrie-se.**

4. **Coloque o home gym system sobre uma superfície nivelada. É recomendável que se cubra o piso ou tapete abaixo do home gym system para proteção.**

5. **Inspecione todas as peças frequentemente. Substitue qualquer parte danificada ou desgastada imediatamente.**

6. **Mantenha animais e crianças menores de 12 anos sempre longe do home gym system.**

7. **O home gym system é planejado para ser usado por apenas uma pessoa de cada vez.**

8. **Mantenha suas mãos e pés longe das partes em movimento.**

9. **Sempre use tênis para proteger seus pés.**

10. **Sempre fique de pé numa plataforma do pé enquanto estiver fazendo um exercício que possa tombar o home gym system.**

11. **Jamais solte o Braço de Pressão, os Braços de Barboletta, a Alavanca para as Pernas, a Barra do Dorso Superior, a Placa de Pressão das Pernas, ou a Alça de Nylon enquanto os pesos estiverem suspensos. Os pesos cairão com muita força.**

12. **Inspecione os cabos cada vez que usar o home gym system. Certifique-se que todos os cabos estejam sempre adequadamente posicionados nas roldanas. Se os cabos se amarrão enquanto você estiver fazendo exercícios, pare imediatamente e verifique que os cabos estejam posicionados em todas as roldanas. Substitue todos os cabos cada dois anos.**

13. **Sempre retire a Barra do Dorso Superior do home gym system enquanto estiver fazendo exercícios os quais não a utilizem.**

14. **Este home gym system é planejado apenas para uso doméstico. Não utilize este home gym system em qualquer estabelecimento comercial, de aluguel ou institucional.**

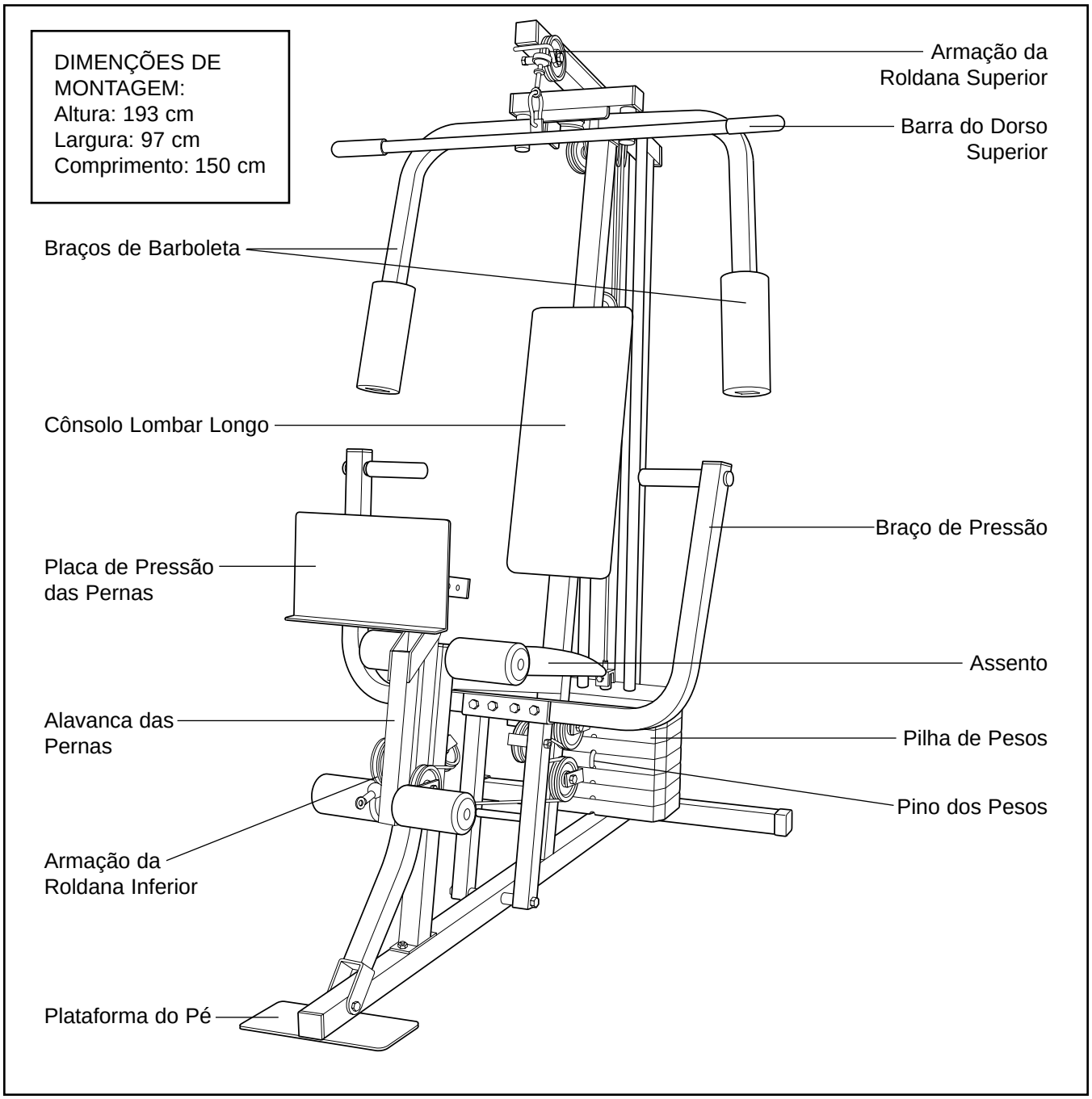
ATENÇÃO: Antes de começar este ou qualquer outro programa de exercícios, consulte o seu médico. Isto é essencialmente importante para pessoas com mais de 35 anos de idade ou pessoas com problemas de saúde já existentes. Leia todas as instruções antes de usar.

ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por haver selecionado o versátil WEIDER® 8520 Home Gym System. O WEIDER® 8520 oferece uma incrível variedade de níveis de pesos projetados para desenvolver cada grupo múscular principal do seu corpo. Se sua meta é tonificar seu corpo, edificar o tamanho e força dos seus músculos, ou melhorar seu sistema cardiovascular, o WEIDER® 8520 lhe-ajudará à atingir os resultados específicos que você deseja.

Para o seu benefício, leia este manual cuidadosamente antes de usar a esteira. O número do modelo da esteira é WESY85200. O número de série pode ser encontrado em um adesivo fixado na esteira (veja capa da frente deste manual para a localização).

Antes de continuar a leitura, favor revisar o desenho abaixo e se familiarizar com os nomes das partes.

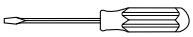
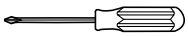


MONTAGEM

Antes de começar a montagem, leia cuidadosamente a informação e as instruções que seguem:

- Posicione todas as partes numa área livre e desimpedida e retire todas as embalagens e caixa da área; não jogue fora as embalagens e caixas até que a montagem esteja completa.
- A montagem é dividido em quatro etapas: 1) montagem da armação, 2) montagem do braço de pressão e de borboleta, 3) montagem dos cabos e roldanas, e 4) montagem do assento e encosto. A ferragem para cada etapa está empacotado separadamente.
- Espere abrir o pacote das partes até que você começa à montar a etapa correspondente.
- Para ajuda em identificar as partes pequenas da montagem, **leia o GRÁFICO DE IDENTIFICAÇÃO DAS PARTES localizado na parte central deste manual.** Nota: Algumas partes pequenas poderão haver sido montado previamente por propósitos de transporte. Se uma peça não está no pacote das partes, verifique se a peça já foi montada.
- Enquanto estiver montando o home gym system, certifique-se que todas as partes estejam orientadas como se mostra nos desenhos.
- Aperte todos os parafusos e pinos logo depois de introduzi-los em suas cavidades, a não ser que você seja instruído a fazê-lo ao contrário.

A MONTAGEM REQUERE AS SEGUINTES FERRAMENTAS (NÃO INCLUIDAS):

- **Duas (2) chaves inglesas**
- **Uma (1) chave de fenda** 
- **Uma (1) chave de fenda de cruz** 
- **Um (1) martelo de borracha**
- **Lubrificante, como graxa e geléia de petróleo, e água ensaboada também serão necessárias.**

A montagem será mais cômodo se você tiver as seguintes: um jogo de conexões para dados ou um jogo de chaves de boca aberta ou de boca fechada.

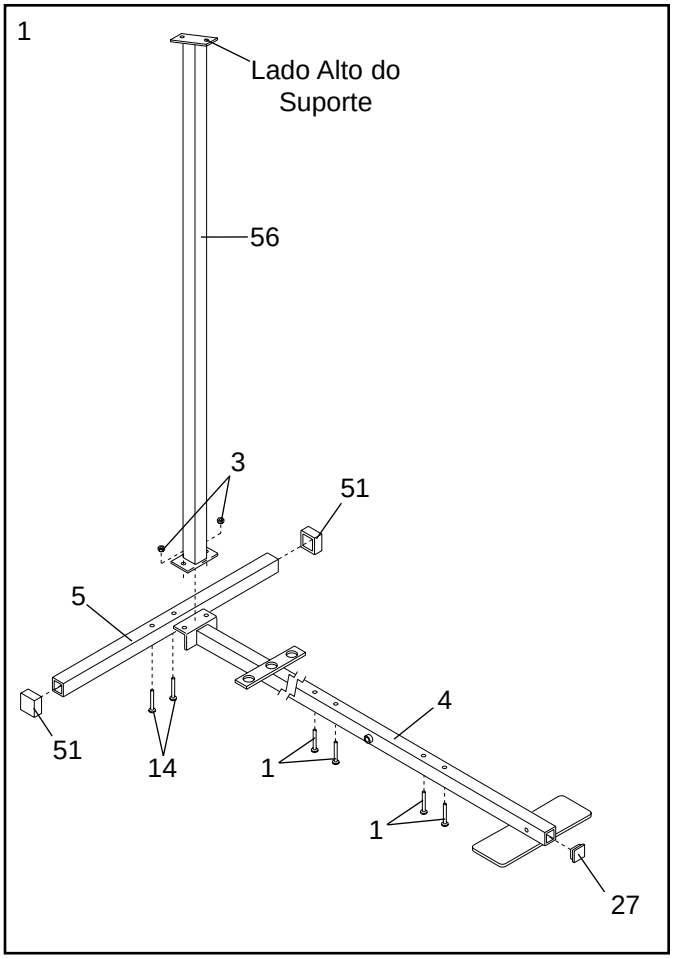
MONTAGEM DA ARMAÇÃO

1. **Antes de começar a montagem, certifique-se que hà lido e entendido a informação na caixa acima.**

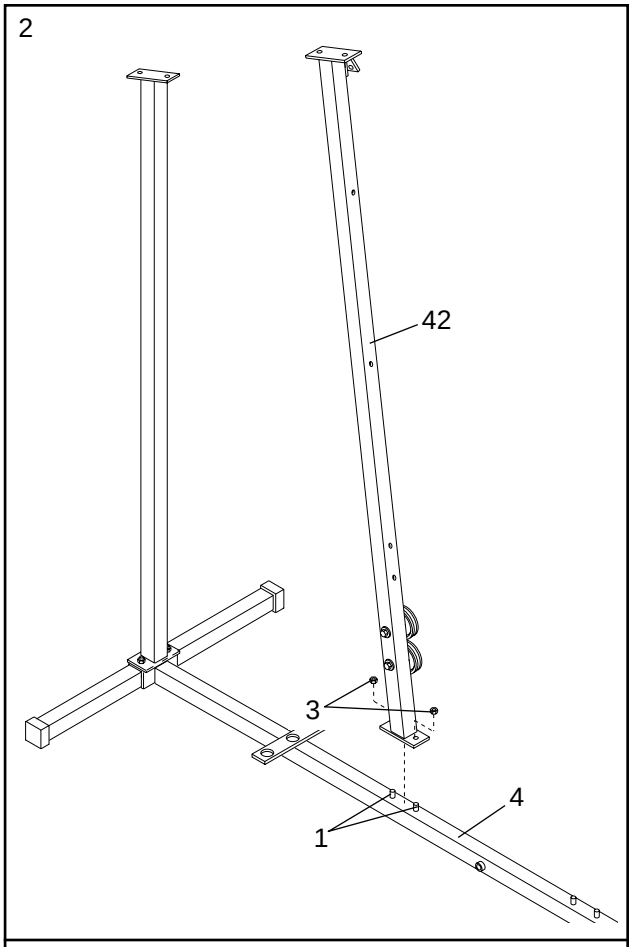
   Coloque uma Tampa Externa Quadrada de 2” (51) dentro de cada extremo do Estabilizador (5). Pressione uma Tampa Interna Quadrada de 2” (27) ao fim da Base (4).

   Introduza dois Pinos de Montagem de 5/16” x 2 3/4” (14) através do Estabilizador (5). Introduza quatro Pinos de Montagem de 5/16” x 2 1/2” (1) através da Base (4).

   Deslize o extremo indicado da Base (4) sobre os Pinos de Montagem de 5/16” x 2 3/4” (14) no Estabilizador (5). Ponha a Trave de Suporte Traseira (56) acima dos Pinos de Montagem. Aperte com suas mãos uma Contraporca de Nylon de 5/16” (3) em cada Pino de Montagem. **O lado alto do suporte na Trave de Suporte Traseira deve estar no lado mostrado. Porém, não aperte completamente as Contraporcas de Nylon agora.**



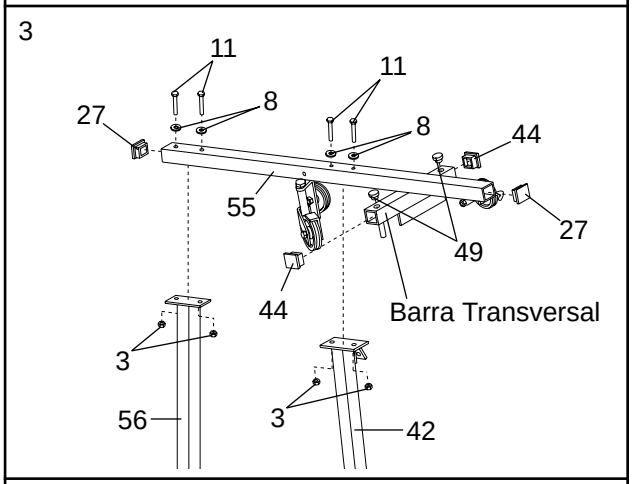
2. Deslize a Trave de Suporte Dianteira (42) nos Pinos de Montagem de 5/16” x 2 1/2” (1) na Base (4). Aperte com suas mãos uma Contraporca de Nylon de 5/16” (3) em cada Pino de Montagem. **Porém, não aperte completamente as Contraporcas de Nylon agora.**



3. Pressione uma Tampa Interna Quadrada de 2” (27) em cada extremo da Trave de Cima (55). Pressione uma Tampa Interna Quadrada de 1 3/4” (44) em cada extremo da barra transversal na Trave de Cima. Pressione duas Tampas Internas Redondas de 1” (49) na parte mais alta da barra transversal.

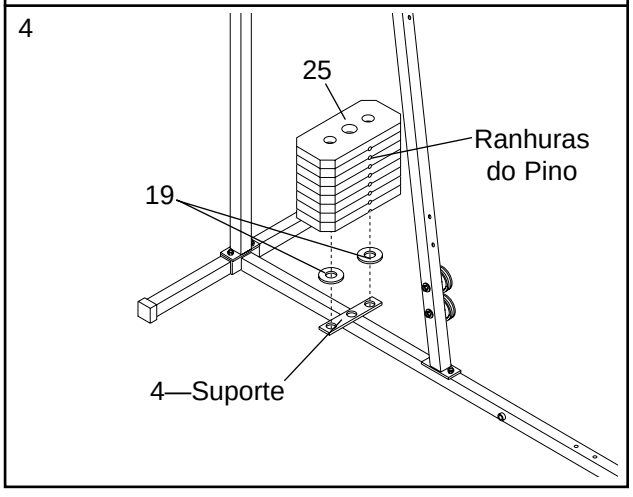
   Prenda a Trave de Cima (55) à Trave de Suporte Dianteira (42) e à Trave de Suporte Traseira (56) com quatro Pinos de 5/16” x 2 3/4” (11), quatro Arruelas Planas de 5/16” (8), e quatro Contraporcas de Nylon de 5/16” (3).

   Aperte todas as Contraporcas de Nylon usadas nos passos 1 a 3.



4. Coloque dois Para-choques de Pesos (19) sobre o suporte na Base (4) como mostrado.

   Empilhe oito Pesos (25) em cima dos Para-choques de Pesos (19). Certifique-se que todos os Pesos estejam virados de maneira que as ranhuras do pino estejam no mesmo lado.

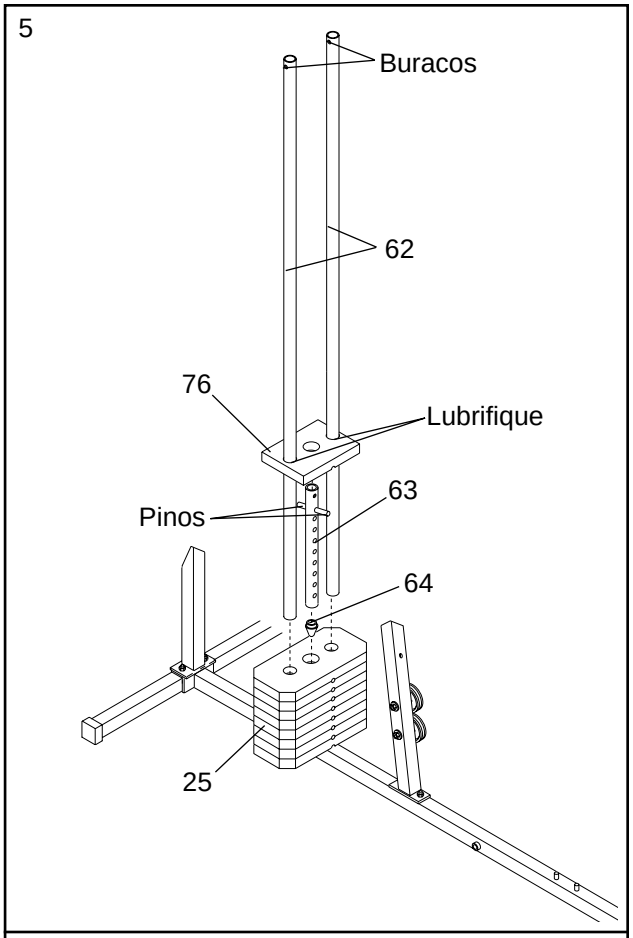


MONTAGEM DA ARMAÇÃO

5. Pressione a Tampa dos Pesos (64) no extremo do Tubo dos Pesos (63). Insire o Tubo dos Pesos dentro da pilha de Pesos (25). Certifique-se que os pinos no Tubo dos Pesos estejam posicionados nas ranhuras do pino no Peso superior.

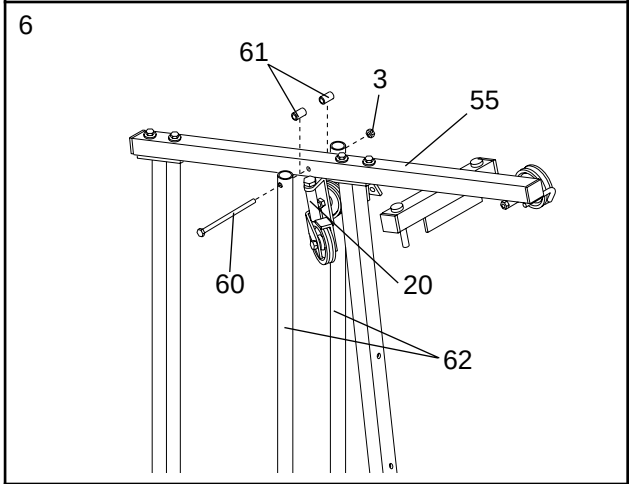
   Lubrifique o interior dos buracos no Peso Superior (76). Coloque o Peso Superior em cima da pilha de Pesos.

   Introduza ambas Guias dos Pesos (62) na pilha de Pesos (25). **Certifique-se que os buracos nas Guias dos Pesos estejam nos extremos altos, como mostrado.**



6. Prenda os extremos superiores das Guias dos Pesos (62) à Trave de Cima (55) com um Pino de 5/16” x 6” (60), dois Espaçadores de 1/2” x 3/4” (61), e uma Contraporca de Nylon de 5/16” (3).

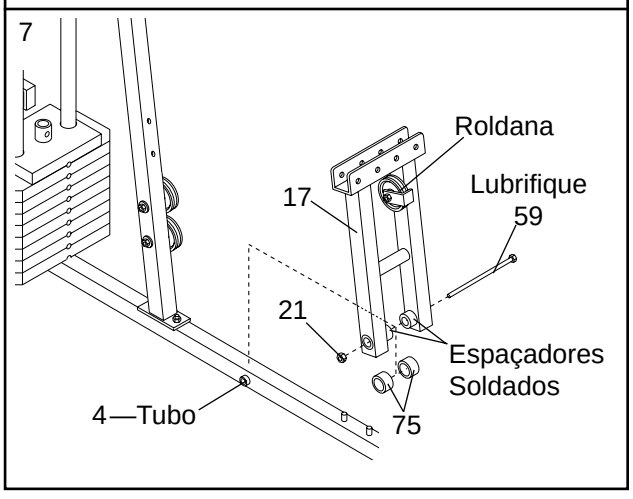
   Certifique-se que o Suporte da Roldana (20) esteja na frente da Guia do Peso (62) como mostrado.



MONTAGEM BRAÇOS

7. Pressione um Mancal Plástico de 1” x 7/8” (75) sobre cada espaçador soldado na Trave de Pressão (17). Desilze a Trave de Pressão para seu lugar na Base (4). Nota: Isto vai caber bem apertado. Os Mancais Plásticos devem caber sobre cada extremo do tubo indicado na Base. Certifique-se que a roldana esteja no lado indicado.

   Lubrifique o Pino de 3/8” x 8” (59). Prenda a Trave de Pressão (17) à Base (4) com o Pino de 3/8” x 8” e uma Contraporca de Nylon de 3/8” (21).



MONTAGEM DOS BRAÇOS

8. Pressione uma Tampa Interna Quadrada de 1 3/4” (44) no extremo superior do Braço de Pressão (46). Molhe a alça fixa no Braço de Pressão com água ensabonada. Deslize uma Barra de Agarro (31) na alça fixa. Pressione uma Tampa Interna Redonda de 1” (49) no outro lado da alça fixa. Prenda o Braço de Pressão num lado da Trave de Pressão (17) com dois Pinos de 5/16” x 2 1/2” (22) e duas Contraporcas de Nylon de 5/16” (3).

   Monte o outro Braço de Pressão (46) da mesma maneira.

9. Identifique o Braço Direito (48) e o Braço Esquerdo (47). Nota a posição do suporte soldado em cada Braço. **A identificação dos Braços é muito importante para completar o passo 10.**

   Prenda a Roldana “V” (6) e um Suporte em “L” Comprido (50) ao Braço Direito (48) com um Pino de 3/8” x 2 1/2” (7) e uma Contraporca de Nylon de 3/8” (21).

   Prenda a Roldana “V” (6) e um Suporte em “L” Comprido (50) ao Braço Esquerdo (47) com um Pino de 3/8” x 2 1/2” (7) e uma Contraporca de Nylon de 3/8” (21).

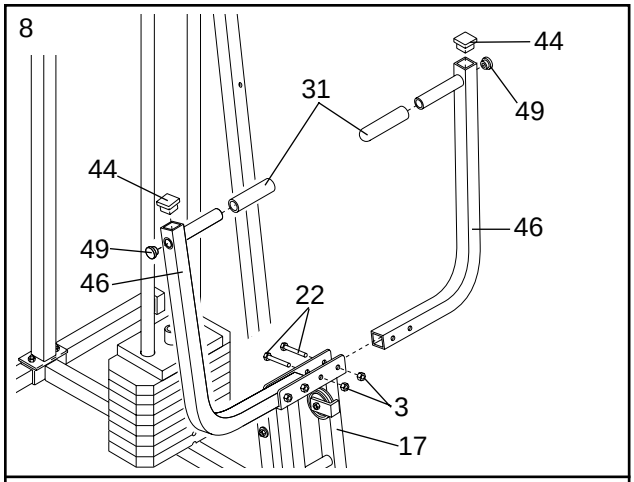
10. Lubrifique ambos os eixos na Trave de Cima (55).

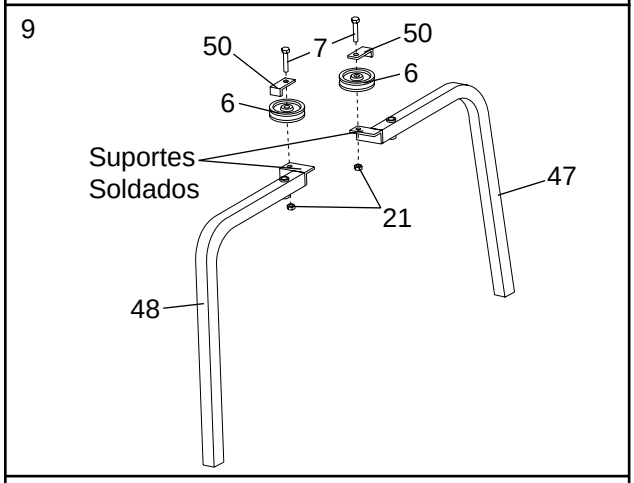
    Deslize o Braço Direito (48) no eixo direito. **Nota: Certifique-se que você não confunde o Braço Direito e o Braço Esquerdo (47); refire-se para o passo 9 para identificar o Braço Direito. Certifique-se que a parte superior do Braço Direito esteja detrás do suporte indicado na Trave de Cima (55).**

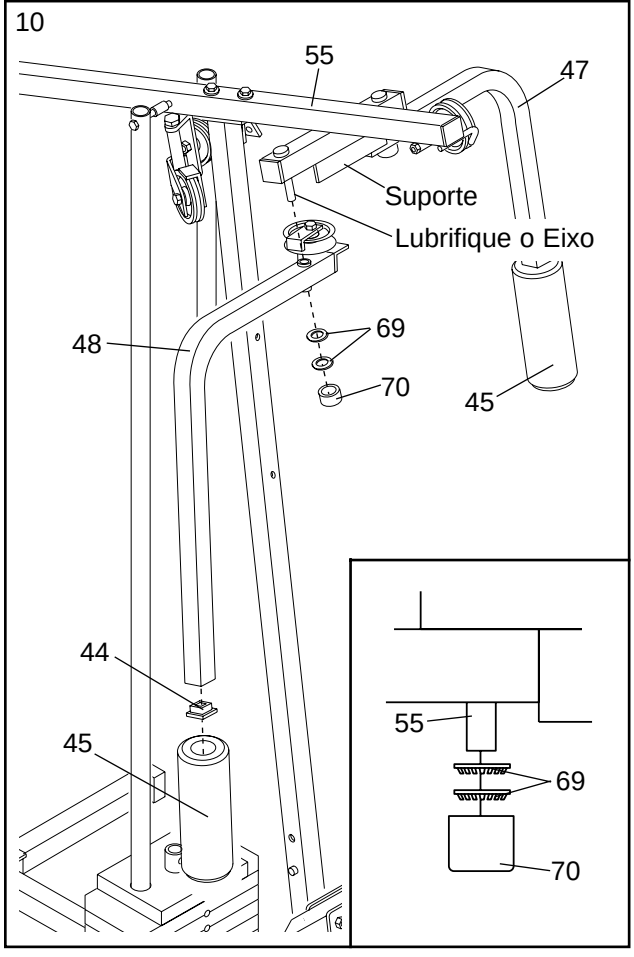
    Segure dois Retentores de 1” (69) e uma Coberta Redonda de 1” (70) no eixo direito. **Certifique-se que os dentes nos Retentores apontam à Tampa Plástica, como mostrado no desenho.**

    Prenda o Braço Esquerdo (47) da mesma maneira.

    Pressione as Tampas Internas Quadradas de 1 3/4” (44) nos extremos inferiores dos Braços Direito e Esquerdo (48,47). Molhe os extremos inferiores de ambos Braços com água ensabonada. Deslize uma Almofada de 10” (45) nos extremos inferiores dos Braços.







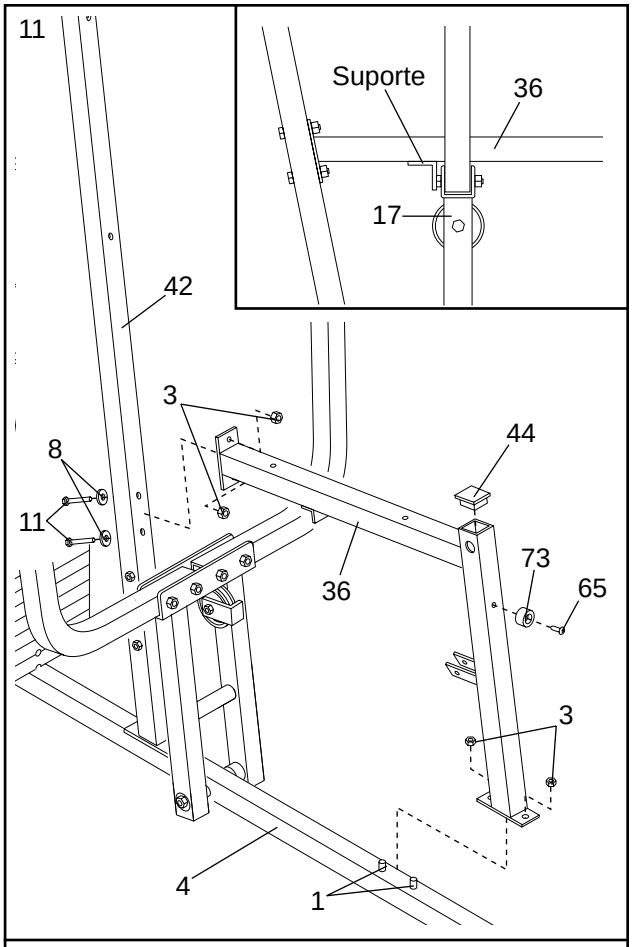
MONTAGEM DOS BRAÇOS

11. Pressione uma Tampa Interna Quadrada de 1 3/4” (44) na Trave do Assento (36). Prenda um Protetor de Borracha (73) à Trave do Assento com um Parafuso de 1/2” (65).

    Deslize a Trave do Assento (36) nos Pinos de Montagem de 5/16” x 2 1/2” (1) na Base (4). **Veja o desenho. O suporte na Trave do Assento deverá estar por trás da Trave de Pressão (17).** Aperte com suas mãos uma Contraporca de Nylon de 5/16” (3) nos Pinos de Montagem. **Não aperte completamente as Contraporcas de Nylon até chegar ao fim deste passo.**

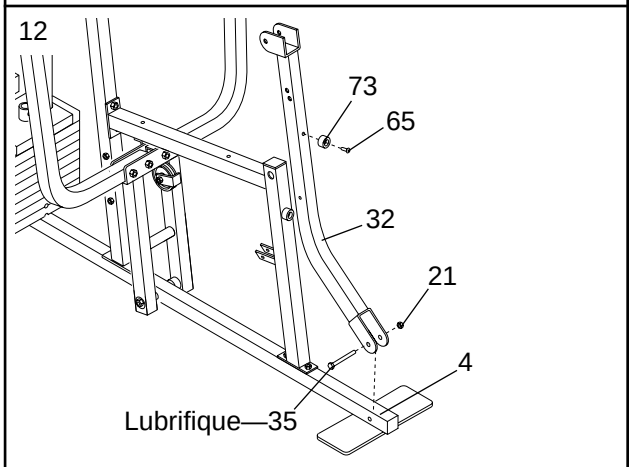
    Prenda a Trave do Assento (36) à Trave de Suporte Dianteira (42) com dois Pinos de 5/16” x 2 3/4” (11), duas Arruelas Planas de 5/16” (8), e duas Contraporcas de Nylon de 5/16” (3).

    Aperte todas as Contraporcas de Nylon usadas neste passo.



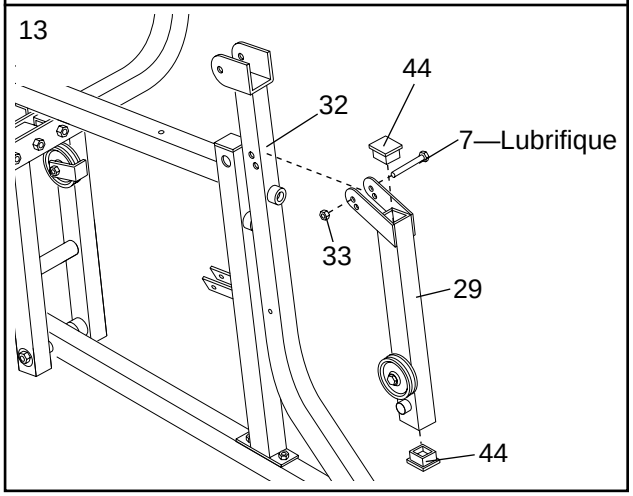
12. Prenda um Protetor de Borracha (73) ao Braço de Balança (32) com um Parafuso de 1/2” (65).

    Lubrifique um Pino de 3/8” x 3 1/4” (35). Prenda o Braço de Balança (32) à Base (4) com o Pino de 3/8” x 3 1/4” e uma Contraporca de Nylon de 3/8” (21).



13. Lubrifique um Pino de 3/8” x 3 1/4” (35). Prenda a A lavanca das Pernas (29) ao Braço de Balança (32) com o Pino de 3/8” x 3 1/4” e uma Porca de Nylon de 3/8” (33).

    Pressione uma Tampa Interna Quadrada de 1 3/4” (44) em ambos extremos da Alavanca das Pernas (29).



14. Enquanto você completar os passos 15 até 29, refire-se ao Gráfico dos Cabos na página 19 neste manual para verificar a rota correta dos cabos. Antes de começar esta etapa, identifique o Cabo Comprido (23) e o Cabo Curto (58) por meio de comparando o comprimento dos cabos.

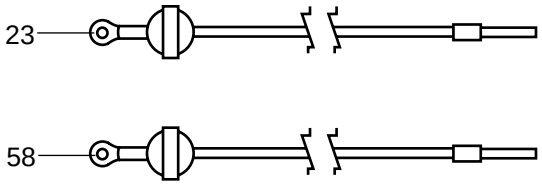
    IMPORTANTE: Enquanto você montar os cabos, não aperte demais os pinos e porcas que segurão as roldanas. As roldanas têm que girar livremente.

15. **Identifique o Cabo Comprido (23).** Rota o Cabo Comprido em volta da Roldana de 3 1/2” (15) que está fixada à Trave de Cima (55). **Certifique-se que o extremo do Cabo com a bola esteja no lado indicado da Roldana e que o Cabo esteja entre a Roldana e o gancho.** Aperte o Pino de 3/8” x 3 3/4” (71) e a Contraporca de Nylon de 3/8” (não mostrado).

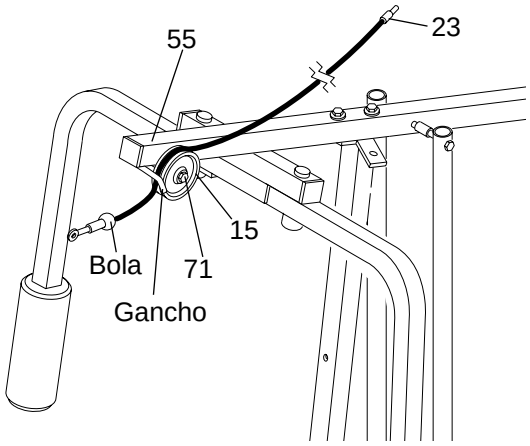
16. Rota o Cabo Comprido (23) em volta de uma Roldana de “V” (6). Prenda a Roldana de “V” e um Suporte em “L” Comprido (50) ao suporte indicado na Trave de Suporte Dianteira (42) com um Pino de 3/8” x 2 1/2” (7) e uma Contraporca de Nylon de 3/8” (21). **Certifique-se que o Suporte em “L” Longa esteja posicionada na maneira que segure o Cabo no seu lugar correto.**

17. Rota o Cabo Comprido (23) em volta da Roldana de “V” (6) no Braço Esquerdo (47). **Certifique-se que o Cabo esteja na ranhura da Roldana e que o Suporte em “L” Comprido (50) esteja posicionada na maneira que segure o Cabo no seu lugar correto.** Aperte o Pino de 3/8” x 2 1/2” (7) e a Contraporca de Nylon (não mostrada).

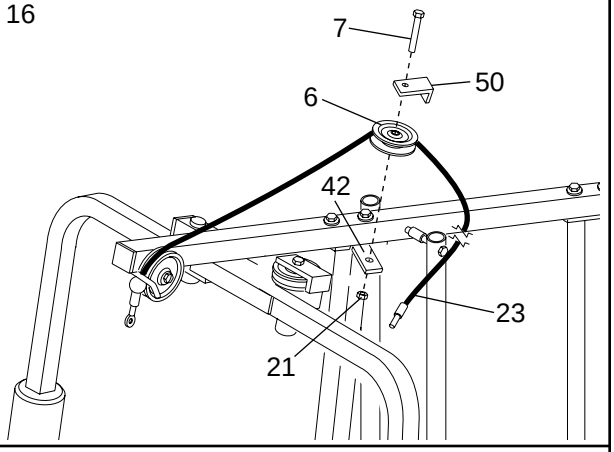
14



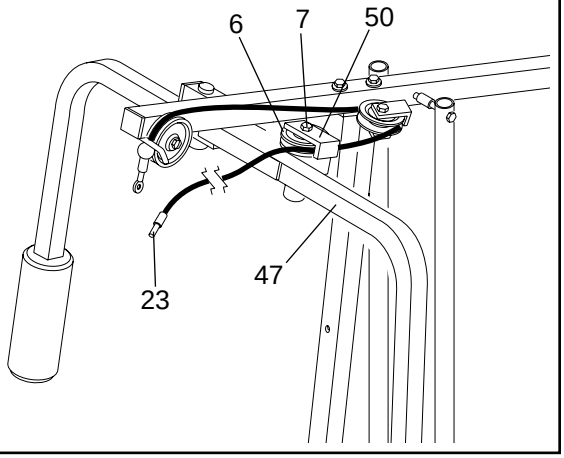
15



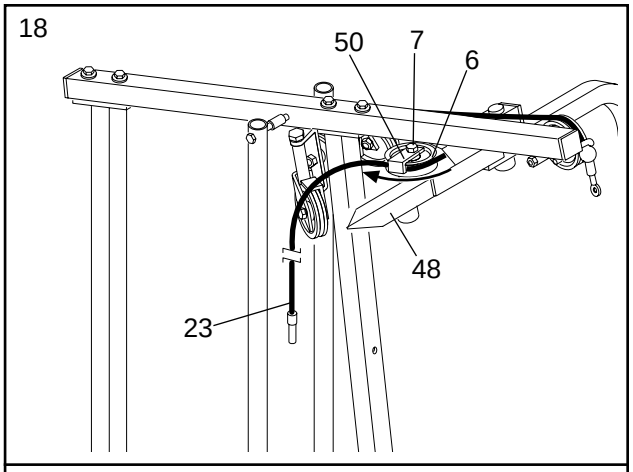
16



17

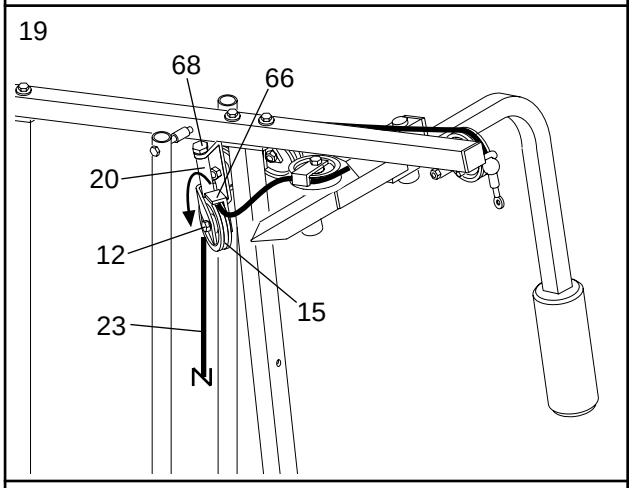


18. Rota o Cabo Comprido (23) em volta da Roldana de “V” (6) no Braço Direito (48). **Certifique-se que o Cabo esteja na ranhura da Roldana e que o Suporte em “L” Comprido (50) esteja posicionado na manera que segure o Cabo no seu lugar correto.** Aperte o Pino de 3/8” x 2 1/2” (7) e a Contraporca de Nylon (não mostrado).



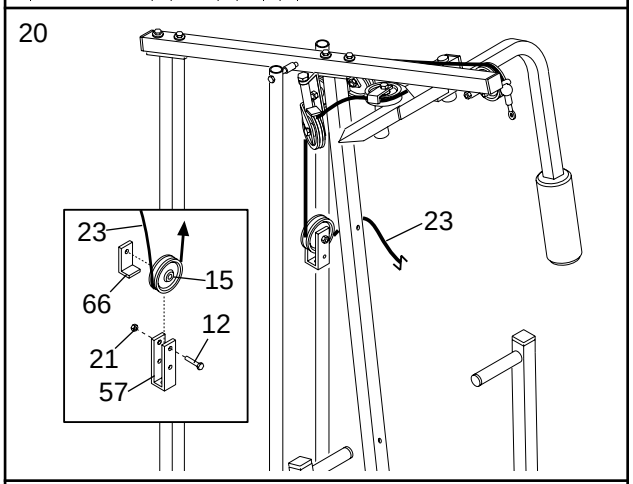
19. Rota o Cabo Comprido (23) em volta da Roldana de 3 1/2” (15) fixada no Suporte da Roldana (20). **Certifique-se que o Cabo esteja na ranhura da Roldana e que o Suporte em “L” Comprido (50) esteja posicionado na manera que segure o Cabo no seu lugar correto.** Aperte o Pino de 3/8” x 2 1/2” (7) e a Contraporca de Nylon (não mostrado).

    Tenha certeza de que o Pino de 5/16” x 5” (68) esteja apertado corretamente e que o Suporte da Roldana (20) possa mover-se fácilmente.



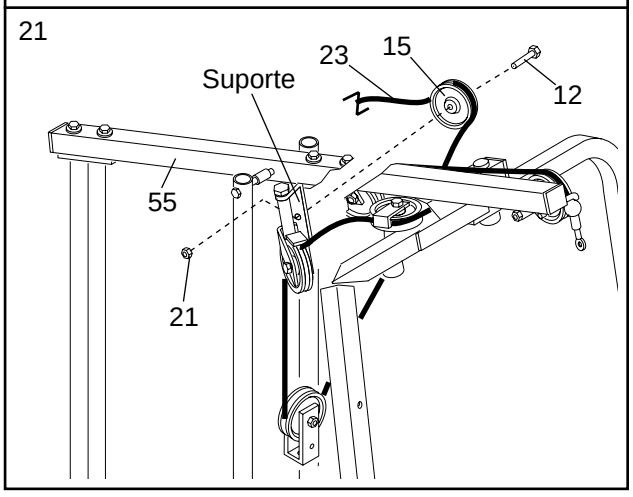
20. Veja o desenho. Prenda uma Roldana de 3 1/2” e um Suporte em “L” (66) ao orifício indicado no Suporte em “U” Comprido (57) com um Pino de 3/8” x 2” (12) e uma Contraporca de Nylon de 3/8” (21). **Certifique-se que o Suporte em “L” esteja dentro do Suporte em “U”. Nota: Isto poderá vir pre-montada.**

    Rota o Cabo Comprido (23) em volta da Roldana de 3 1/2” (15) e por dentro do Suporte um “U” Comprido (57). **Certifique-se que o Cabo esteja na ranhura da Roldana e que o Cabo e a Roldana movão suavemente.**

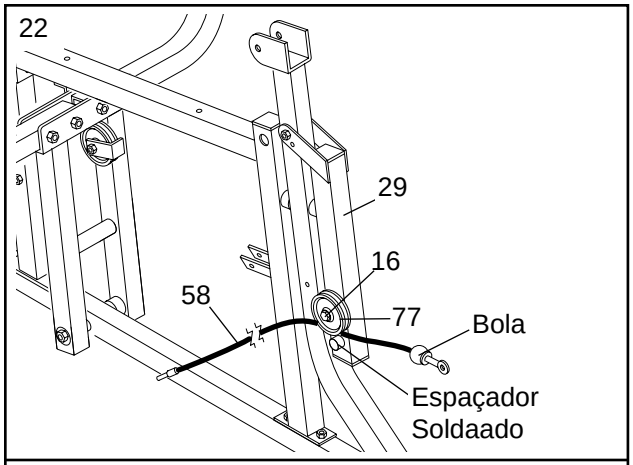


21. **Nota: A Roldana de 3 1/2” (15) mostrada no desenho foi montada previamente. A Roldana está mostrada retirada para que possa identificar as peças fácilmente.**

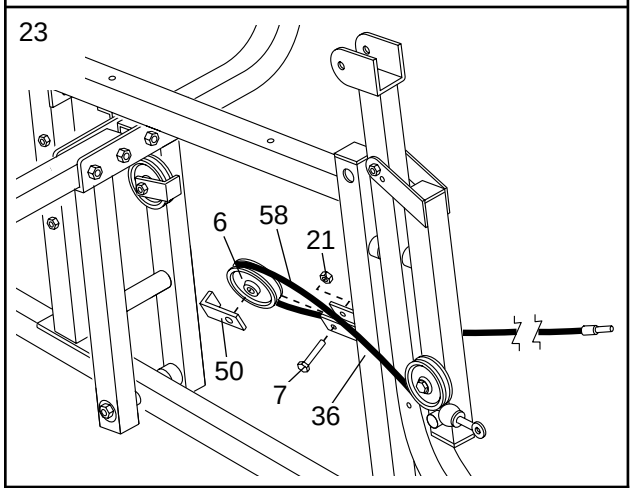
    Rota o Cabo Comprido (23) em volta da Roldana de 3 1/2” (15) montada ao suporte na Trave de Cima (55). Aperta o Pino de 3/8” x 2” e a Contraporca de Nylon de 3/8” (21). **Certifique-se que o Cabo esteja na ranhura da Roldana e que o Cabo e a Roldana movem suavemente.**



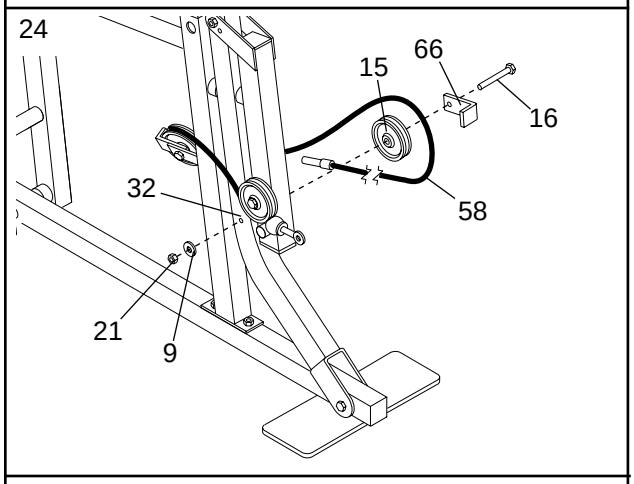
22. **Identifique o Cabo Curto (58).** Rota o Cabo Curto por baixo da Roldana Inferior de 3 1/2” (77). **Certifique-se que o fim do Cabo com uma bola esteja no lado indicado da Roldana e que o Cabo fique por dentro da Roldana e o espaçador soldado na Alavanca das Pernas (29).** Aperte o Pino de 3/8” x 3 1/2” (16) e a Contraporca de Nylon de 3/8” (não mostrado).



23. Enrole o Cabo Curto (58) em volta de uma Roldana em “V” (6). Prenda a Roldana e um Suporte em “L” Longa (50) por dentro da Trave do Assento (36) com um Pino de 3/8” x 2 1/2” (7), e uma Contraporca de Nylon de 3/8” (21). **Certifique-se que o Suporte em “L” Longa esteja posicionada na maneira que segure o Cabo no seu lugar correto e que o Cabo esteja colocado em volta da Roldana como mostrado.**

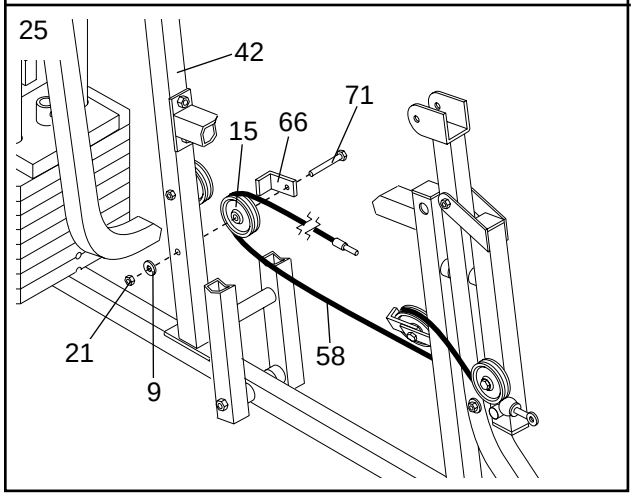


24. Rota o Cabo Curto (58) em volta de uma Roldana de 3 1/2” (15). Prenda a Roldana ao Braço de Balança (32) com um Pino de 3/8” x 3 1/2” (16), uma Arruela Plana de 3/8” (9), uma Contraporca de Nylon de 3/8” (21). **Certifique-se que a Suporte em “L” (66) esteja posicionada na maneira que segure o Cabo no seu lugar correto e que o Cabo esteja colocado em volta da Roldana como mostrado.**



25. **Nota: A Roldana de 3 1/2” (15) indicado neste passo foi montada previamente.** A Roldana está mostrada retirada para que possa identificar as peças fácilmente.

    Rota o Cabo Curto (58) em volta da Roldana de 3 1/2” (15) montada no orifício inferior na Trave de Suporte Dianteira (42). **Certifique-se que o Suporte em “L” (66) esteja posicionada na maneira que segure o Cabo no seu lugar correto e que o Cabo esteja colocado em volta da Roldana como mostrado.** Aperta a Contraporca de Nylon de 3/8” (21) e o Pino de 3/8” x 3 3/4” (71).



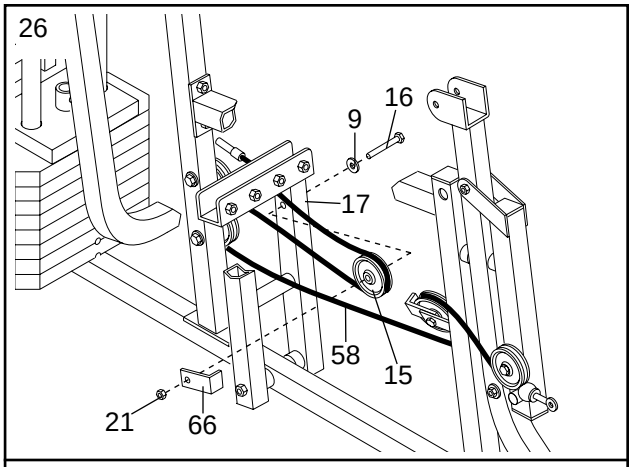
26. **Nota: A Roldana de 3 1/2” (15) indicado neste passo foi montada previamente. A Roldana está mostrada retirada para que possa identificar as peças fácilmente.**

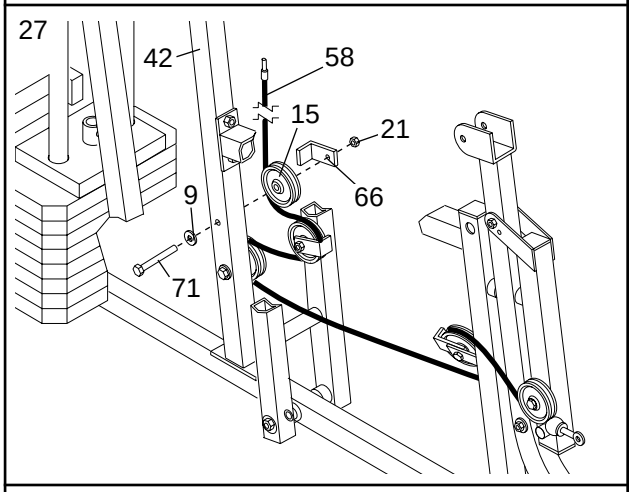
    Rota o Cabo Curto (58) em volta da Roldana de 3 1/2” (15) montada no orifício superior na Trave de Pressão (17). **Certifique-se que o Cabo esteje colocado em volta da Roldana como mostrado.** Aperte a Contraporca de Nylon de 3/8” (21) e o Pino de 3/8” x 3 1/2” (16).

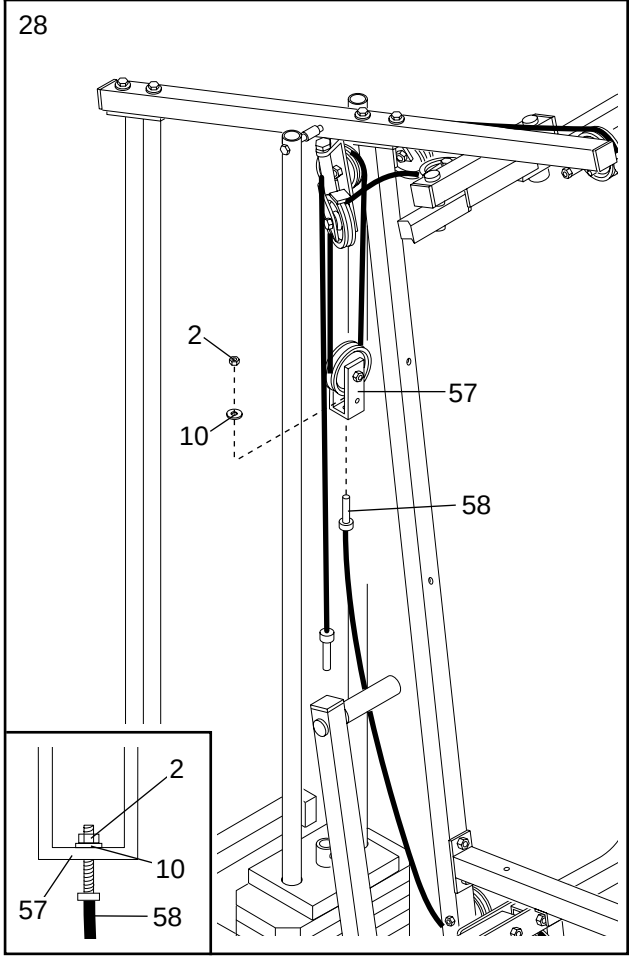
27. **Nota: A Roldana de 3 1/2” (15) indicado neste passo foi montada previamente. A Roldana está mostrada retirada para que possa identificar as peças fácilmente.**

    Rota o Cabo Curto (58) em volta da Roldana de 3 1/2” (15) montada no orifício superior na Trave de Suporte Dianteira (42). **Certifique-se que o Suporte em “L” (66) esteja posicionado na maneira que segure o Cabo no seu lugar correto e que o Cabo esteje colocado em volta da Roldana como mostrado.** Aperte a Contraporca de Nylon de 3/8” (21) e o Pino de 3/8” x 3 3/4” (71).

28. Prenda o fim do Cabo Curto (58) ao Suporte em “U” Comprido (57) com uma Contraporca de Nylon de 1/4” (2) e uma Arruela Plana de 1/4” (10). **Porém, não aperte completamente a Contraporca de Nylon agora. Ela deve ser colocada somente com algumas voltas como se mostra no desenho.**



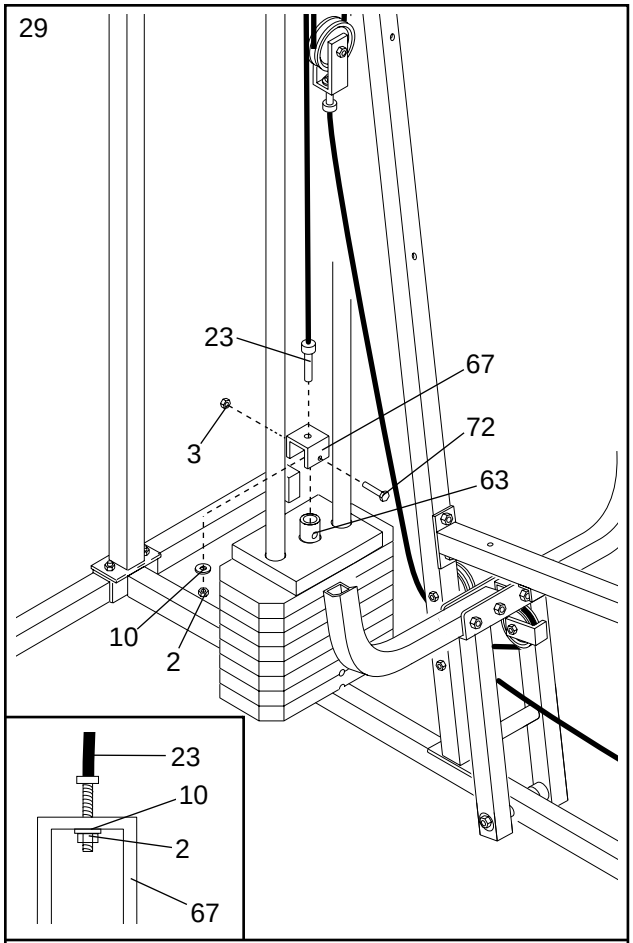




MONTAGEM DOS CABOS

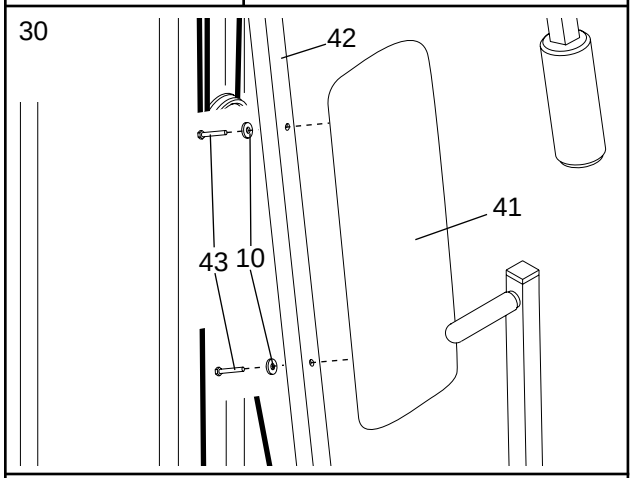
29. Prenda o Cabo Comprido (23) ao Suporte em “U” Pequeno (67) com uma Contraporca de Nylon de 1/4” (2) e uma Arruela Plana de 1/4” (10). **Porém, não aperte completamente a Contraporca de Nylon agora. A contraporca de Nylon deve ser colocada somente com algumas voltas como se mostra no desenho.**

    Prenda o Suporte em “U” Pequeno (67) ao Tubo dos Pesos (63) com um Pino de 5/16” x 1 3/4” (72) e uma Contraporca de Nylon de 5/16” (3).



MONTAGEM DO ASSENTO

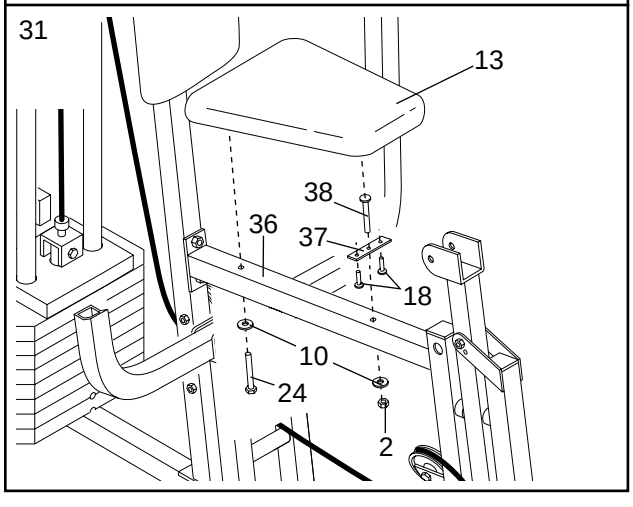
30. Prenda o Cônsolo de Lombar Longo à Trave de Suporte Dianteira (42) com dois Parafusos de 1/4” x 2 1/2” (43) e duas Arruelas Plana de 1/4” (10).



31. Introduza o Pino de Montagem de 1/4” x 2 1/2” (38) no orifício central na Placa do Assento (37). Prenda a Placa do Assento ao Assento (13) com dois Parafusos de 1/4” x 1/2” (18).

    Introduza o Pino de Montagem de 1/4” x 2 1/2” (38) no orifício indicado na Trave do Assento (36). Aperte uma Contraporca de Nylon de 1/4” (2) com uma Arruela Plana de 1/4” (10) no Pino de Montagem.

    Prenda o outro lado do Assento (13) à Trave do Assento (36) com uma Arruela Plana de 1/4” (10) e um Parafuso de 1/4” x 2 1/4” (24).



32. Pressione uma Tampa Interna Quadrada de 1 3/4” (44) no Tubo de Ajuste (79).

    Alinhe dois orifícios no Tubo de Ajuste (79) com os orificíos no Braço de Balança (32). Introduza o Pino em “L” (40) através dos orifícios. **Certifique-se que o Tubo de Ajuste esteja orientado como mostrado.**

    Prenda a Placa de Pressão (78) ao Tubo de Ajuste (79) com um Pino de 5/16” x 2 1/2” (22), duas Arruelas Planas de 5/16” (8), e uma Contraporca de Nylon de 5/16” (3).

33. Pressione uma Tampa Interna Redonda de 3/4” (34) em cada extremo do Tubo da Almofada Pequena (28). Pressione uma Tampa Interna Rodonda em cada extremo do Tubo da Almofada Comprida (80).

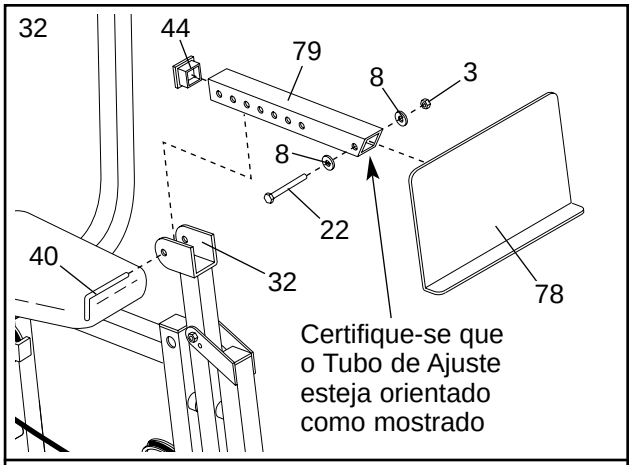
    Introduza o Tubo da Almofada Pequena (28) na Trave do Assento (36). Deslize uma Almofada de 5 1/2” (30) em cada lado do Tubo da Almofada Pequena.

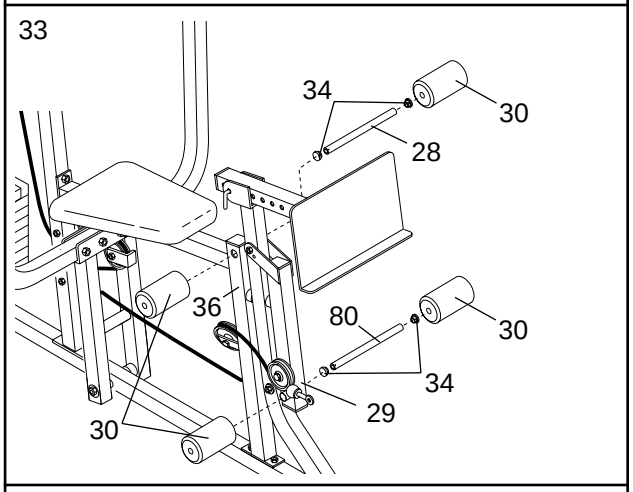
    Introduza o Tubo da Almofada Comprida (80) na Alavanca das Pernas (29). Deslize uma Almofada de 5 1/2” (30) em cada lado do Tubo da Almofada Comprida.

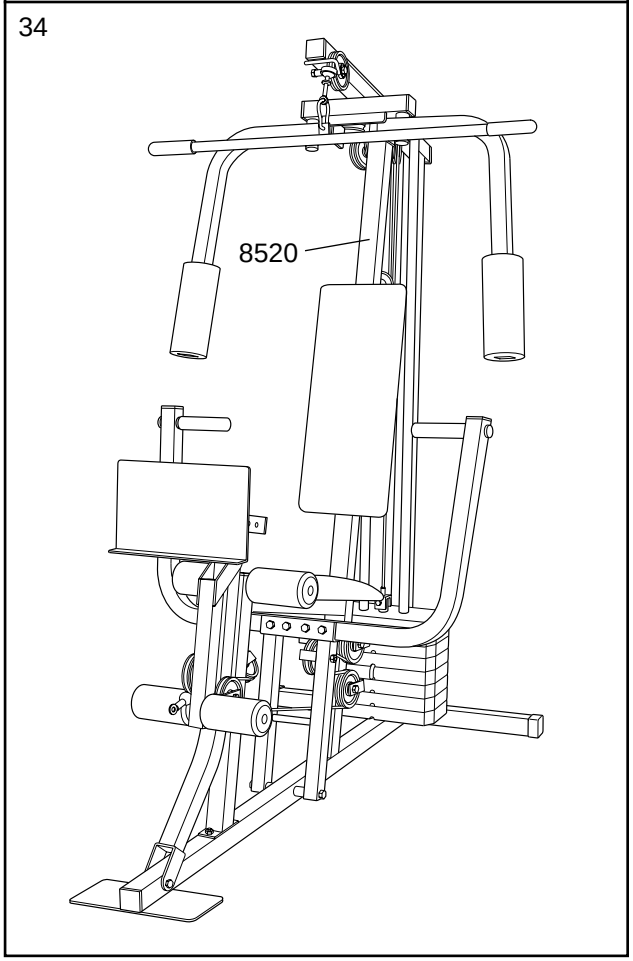
34. Retire a parte detrás do adesivo 8520 e o applique ao home gym system como mostrado.

    Certifique-se que todas as peças estejam apertadas apropriadamente. Para saber o uso das peças restantes, refire-se à seção de AJUSTE, que começa na página 16 deste manual.

    Antes de usar o home gym sytem, puxe cada cabo algumas vezes para verificar-se que os cabos virem suavamente em volta das roldanas. Se caso que um dos cabos não vire corretamente, localize o prolema e corriga-lo. **IMPORTANTE: Se caso que os cabos não estão rotados corretamente, eles poderão estragar quando se usa muito peso. Veja o GRÁFICO DOS CABOS na página 19 deste manual para a montagem correta dos cabos. Se tiver uma parte solta de um cabo, você precisará apertar o cabo. Veja IDENTIFICAÇÃO DE PROBLEMAS E MANUTENÇÃO na página 18.**





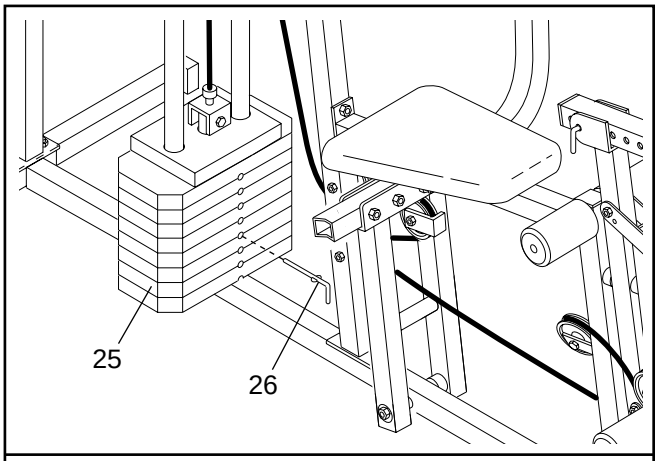


AJUSTES

As instruções que se seguem descrevem como cada parte do home gym system pode ser ajustada. Vide a GUIA DE EXERCÍCIO, a qual deve estar junto à este manual do usuário, e veja como o home gym system deve estar preparado para cada sessão de exercícios. **IMPORTANTE: Quando você estiver instalando a Barra do Dorso Superior ou a Alça de Nylon, certifique-se de que as conexões estejam na posição de ponto-de-partida, prontas para serem usadas à qualquer hora. Se houver qualquer sobra nos cabos ou correntes durante uma sessão de exercícios, os resultados não serão tão satisfatórios, isto é, os resultados estarão aquém dos desejados.**

SELEÇÃO DOS PESOS

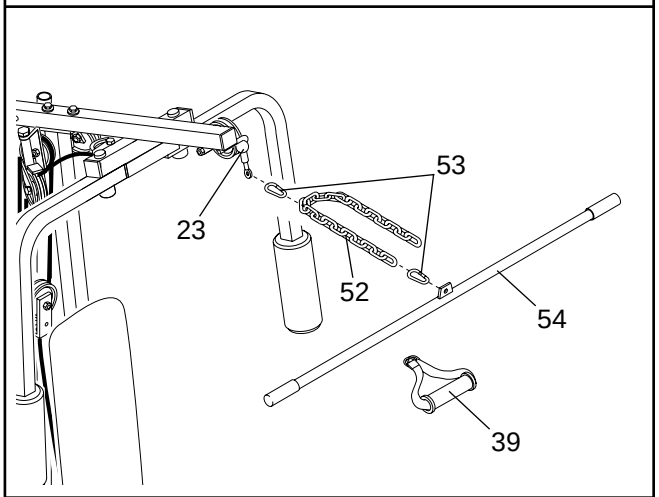
Para selecionar seus pesos, introduza o Pino do Peso (26) no orifício embaixo do Peso (25) desejado. Certifique-se de enfiar o Pino até sua ponta “L”, e vire-o para baixo. A seleção de pesos vão de 6.5 libras à 106.5 libras, com um acrescimento de 12.5 libras. **Nota: Por causa dos cabos e roldanas, a intesidade e resistência de cada sessão de exercícios pode variar de acordo com a seleção dos pesos. Veja a TABELA DE PESO na página 17 para encontrar a quantia de peso aproximada em cada estação de exercício.**



INSTALAR A BARRA DO DORSO OU A ALÇA DE NYLON À ARMAÇÃO SUPERIOR

Prenda a Barra do Dorso Superior (54) ao Cabo Comprido (23) usando o Clipe do Cabo (53). Para certos exercícios, a Corrente (52) deve estar presa entre a Barra do Dorso Superior e o Cabo Longo com dois Clipes do Cabo. **Ajuste o comprimento da Corrente entre a Barra do Dorso Superior e o Cabo Longo de maneira que a Barra do Dorso Superior esteja na posição correta para se iniciar os exercícios.**

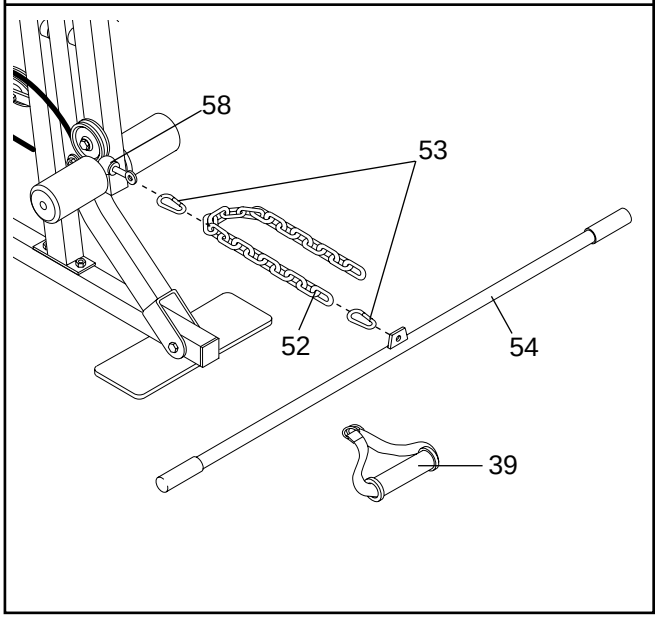
A Alça de Nylon (39) pode ser colocada da mesma maneira.



INSTALAR A BARRA DO DORSO OU A ALÇA DE NYLON À ARMAÇÃO INFERIOR.

Prenda a Barra do Dorso Superior (54) ao Cabo Curto (58) usando o Clipe do Cabo (53). Para certos exercícios, a Corrente (52) deve estar presa entre a Barra do Dorso Superior e o Cabo Curto com dois Clipes do Cabo. **Ajuste o comprimento da Corrente entre a Barra do Dorso Superior e o Cabo Curto de maneira que a Barra do Dorso Superior esteja na posição correta para se iniciar os exercícios.**

A Alça de Nylon (39) pode ser colocada da mesma maneira.



Sempre retire a placa de pressão das pernas e tranque a alavanca para as pernas antes de usar a armação da roldana inferior (veja página 17).

AJUSTANDO E RETIRANDO A PLACA DE PRESSÃO DAS PERNAS

Para ajustar a posição da Placa de Pressão das Pernas (78), retire o Pino em “L” (40) do Tubo de Ajuste (79) e o Braço de Balança (32). Alinhe outros orifícios no Tubo de Ajuste com os orifícios no Braço de Balança. Introduza o Pino em “L” novamente.

Por alguns exercícios, o Tubo de Ajuste (79) necessitará de ser retirado. Retire o Pino em “L” (40). Levante o Tubo de Ajuste do seguro no Braço de Balança.

TRANCANDO A ALAVANCA DAS PERNAS

Quando a armação inferior estiver em uso, a Alavanca das Pernas (29) necessitará de ser trancado. Introduza o Pino em “L” (40) através do orifício na Alavanca das Pernas e do orifício no Braço de Balança (32).

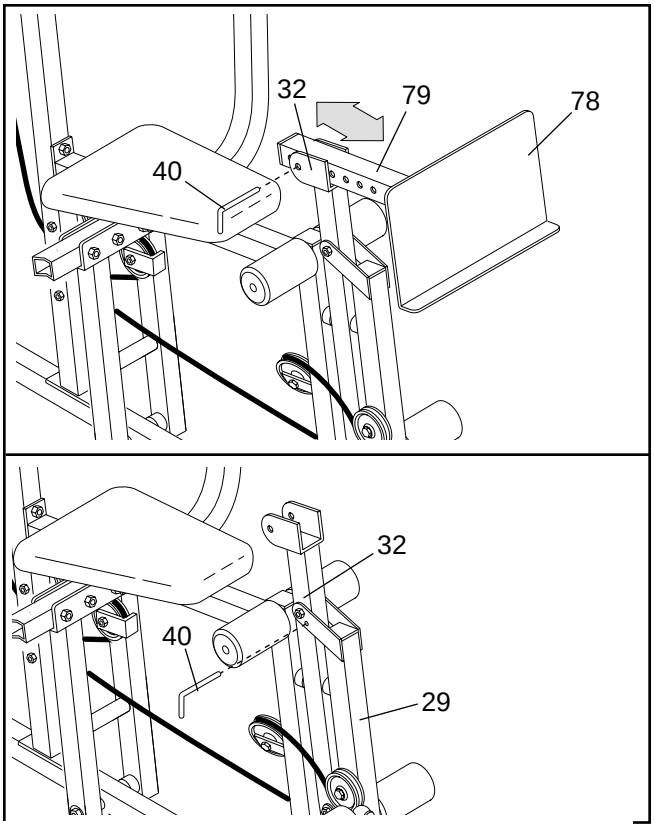


TABELA DE PESO

Esta tabela mostra o peso aproximado em cada estação de exercício. A palavra “Superior” significa o peso superior de 6,5 libras (2,9 kg). Os numeros que seguem se referem às placas de peso de 12,5 libras (5,6 kg). O peso anotado pelo braço de borboleta é o peso de cada braço.

PLACAS DE PESO	BRAÇO DE PRESSÃO (libras)	BRAÇO DE BORBOLETA (ibras)	ALAVANCA DAS PERNAS (libras)	ROLDANA SUPERIOR (libras)	ROLDANA INFERIOR (libras)	PRESSÃO DAS PERNAS (libras)
Superior	13	9	27	14	32	30
1	36	23	52	30	52	65
2	57	32	81	44	93	97
3	73	46	115	58	121	130
4	99	58	142	69	144	170
5	118	74	171	88	178	215
6	132	88	201	101	217	247
7	151	112	217	114	230	319
8	165	131	264	131	262	347

O peso atual em cada estação de exercício pode variar por causa de diferenças nas placas de peso individuais, tal como diferenças na fricção entre os cabos, roldanas, e guias dos pesos.

IDENTIFICAÇÃO DE PROBLEMAS E MANUTENÇÃO

Inspecione e aperte todas as partes cada vez que usar o home gym system. Substitue imediatamente todas as partes gastas ou danificadas. O home gym system pode ser limpado com um pano úmido e com um detergente normal de cozinha (não abrasivo). Não use solventes químicos.

AUMENTANDO A TENSÃO DOS CABOS

O cabo tipo corda o qual é usado no home gym system pode alongar um pouco durante seu primeiro uso. Se houver uma sobra (falta de tensão) nos cabos antes de se sentir sua rigidez, você deve apertá-los. A tensão dos cabos pode ser aumentado por meio de apertando as Contraporcas de Nylon de 1/4" (2) no fim do Cabo Comprido (23) (veja o desenho 1) e no fim do Cabo Curto (58) (veja desenho 2). Para fazer isto talvez precisará retirar o Suporte em "U" Pequeno (67) do Tubo de pesos (não mostrado) ou retirar a Roldana de 3 1/2" (15) do Suporte em "U" Comprido (57). Certifique-se que os cabos não estejam apertados demais, se forem o Peso Superior (76) estará levantado em cima da pilha de pesos.

Os cabos podem ser apertados mais ainda por meio de mudando a Roldana de 3 1/2" (15) ao outro orifício no Suporte em "U" Comprido (57). Retire a Contraporca de Nylon de 3/8" (21) e o Pino de 3/8" x 2" (12) do Suporte em "L" (66), Roldana, e o Suporte em "U". Certifique-se que o Suporte em "L" esteja na posição correta e que o Cabo e a Roldana movem suavemente.

Nota: Se um cabo solta-se fora das roldanas frequentemente, o cabo pode estar torcido. Retire o cabo e coloque-o novamente.

Nota: Inspecione os cabos cada vez que use o home gym system. Os cabos precisam ser substituidos cada dois anos.

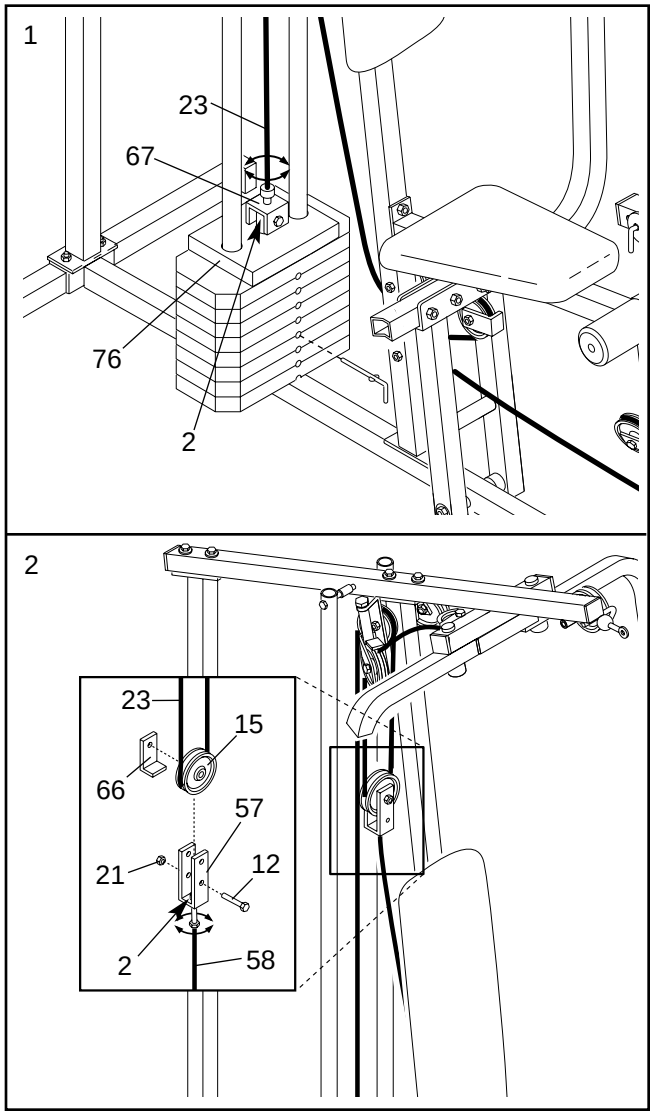
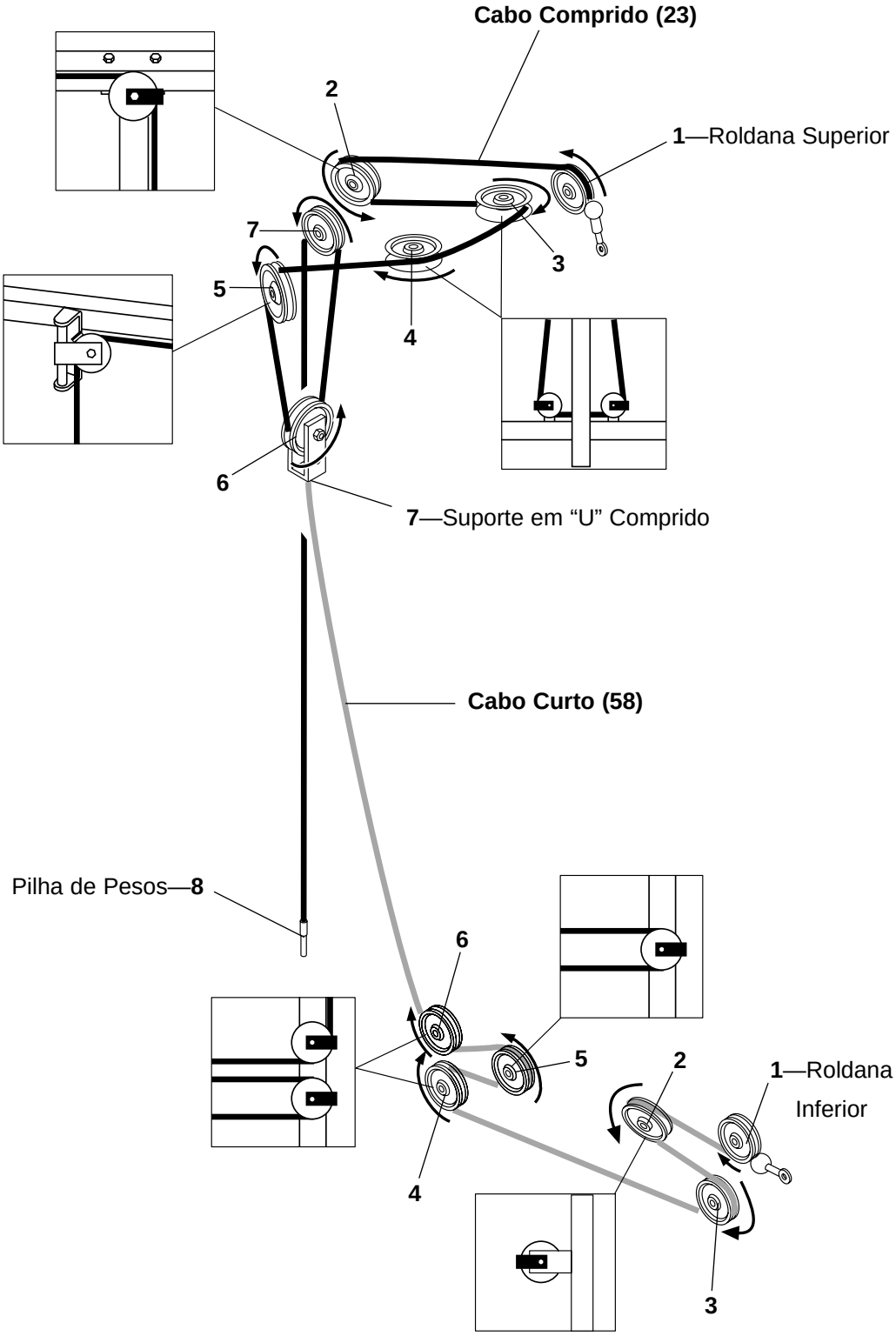


GRÁFICO DOS CABOS

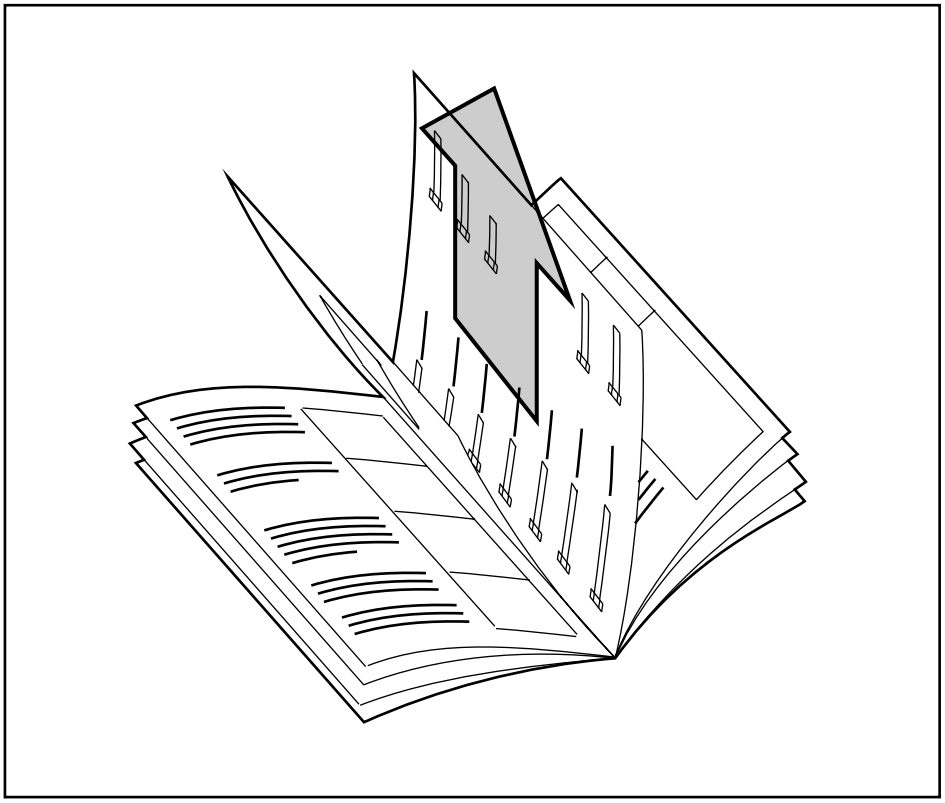
O gráfico dos cabos abaixo mostra a rota correta do Cabo Curto (58) e o Cabo Comprido (23). Use o gráfico para trilhar a rota dos cabos e certificar-se de que os cabos e suportes estejam montados corretamente. Se os cabos não estão rotados na maneira correta, o home gym system não funcionará propriamente e poderá causar danos. Os numeros mostram a rota correta de cada cabo. **O começo e o fim de cada cabo está indicado. Certifique-se que os suportes não tocam ou amarram os cabos.**



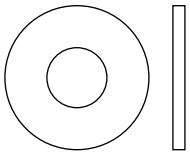
Nº. da Parte 145129 R0298A WEIDER é uma marca registrada da ICON Health & Fitness, Inc. © 1998 Impresso nos EUA

RETIRE ESTA TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PARTES DESTE MANUAL!

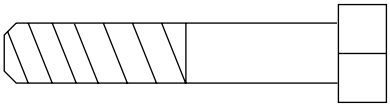
Esta tabela é fornecida para lhe ajudar identificar as partes pequenas usada na montagem. **Importante: Algumas partes poderão haver sido montada previamente por propósitos de transporte; Se uma peça não está no pacote das partes, verifique se a peça já foi montada.**



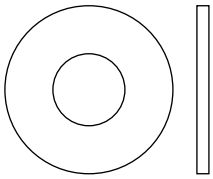
Nota: A montagem é dividido em quatro etapas: 1) montagem da armação, 2) montagem do braço de pressão e de borboleta, 3) montagem dos cabos e roldanas, e 4) montagem do assento e encosto. A ferragem para cada etapa está empacotada separadamente. Espere abrir o pacote das partes até que você começe a montar a etapa correspondente.



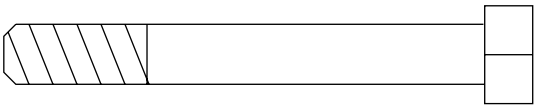
Arruela Plana de 1/4” (10)-6



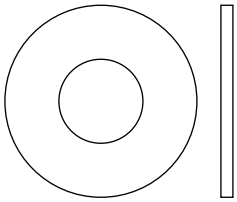
Pino de 5/16” x 1 3/4”
(72)-1



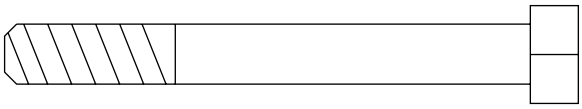
Arruela Plana de 5/16” (8)–8



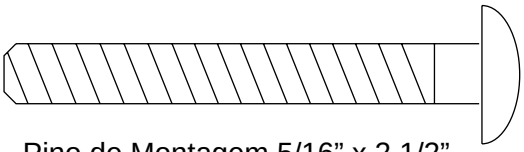
Pino de 5/16” x 2 1/2”
(22)-5



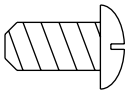
Arruela Plana de 3/8”
(9)–5



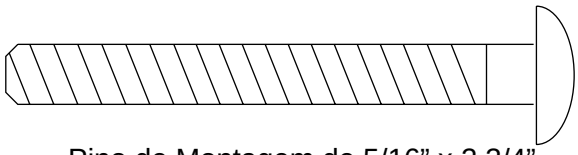
Pino de 5/16” x 2 3/4”
(11)-6



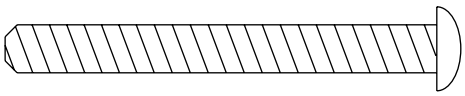
Pino de Montagem 5/16” x 2 1/2”
(1)–4



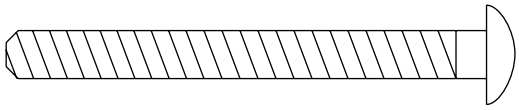
Parafuso de 1/4” x 1/2”
(18)–2



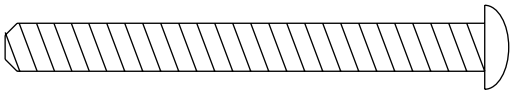
Pino de Montagem de 5/16” x 2 3/4”
(14)–2



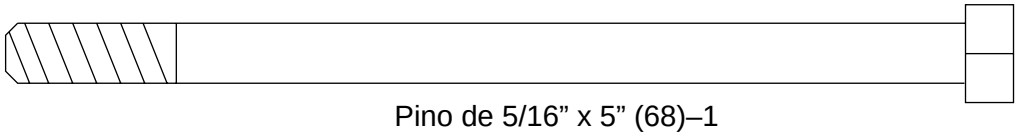
Parafuso de 1/4” x 2 1/4”
(24)–1



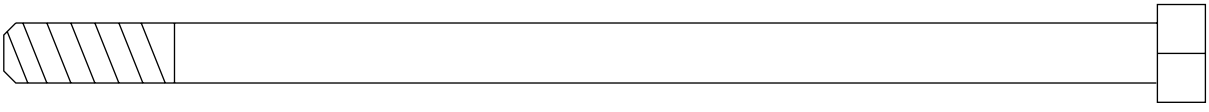
Pino de Montagem de 1/4” x 2 1/2”
(38)–1



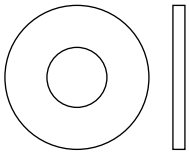
Parafuso de 1/4” x 2 1/2”
(43)–2



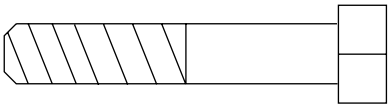
Pino de 5/16” x 5” (68)–1



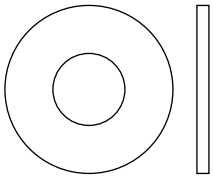
Pino de 5/16” x 6” (60)–1



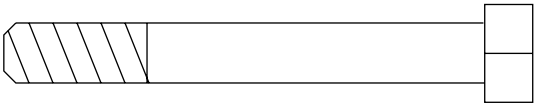
Contraporca de Nylon de 5/16”
(3)-20



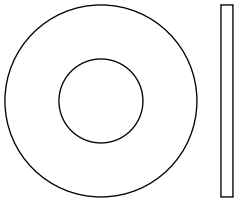
Parafuso de 5/16” x 1 3/4”
(72)–1



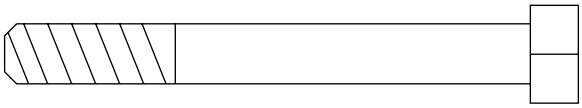
Contraporca de Nylon de 3/8”
(21)-16



Parafuso de 5/16” x 2 1/2”
(22)–5

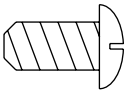


Arruela Plana de 3/8”
(9)–5

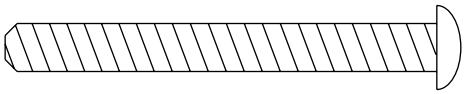


Parafuso de 5/16” x 2 3/4”
(11)–6

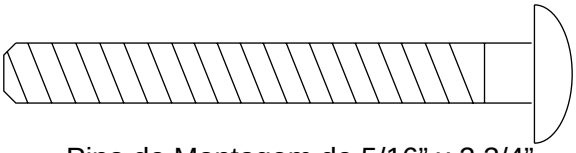
Pino de Montagem 5/16” x 2 1/2”
(1)–4



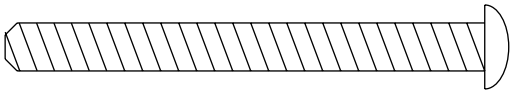
Parafuso de 1/4” x 1/2”
(18)–2



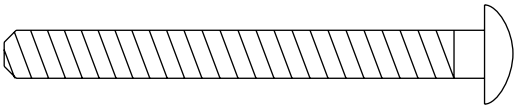
Parafuso de 1/4” x 2 1/4”
(24)–1



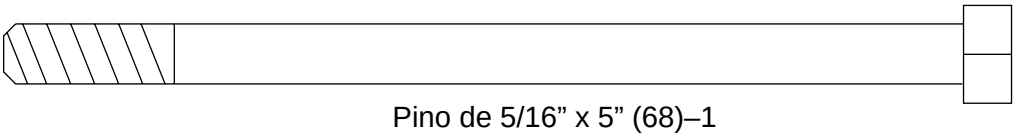
Pino de Montagem de 5/16” x 2 3/4”
(14)–2



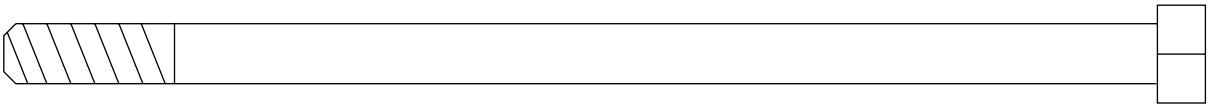
Parafuso de 1/4” x 2 1/2”
(43)–2



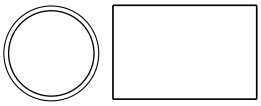
Pino de Montagem de 1/4” x 2 1/2”
(38)–1



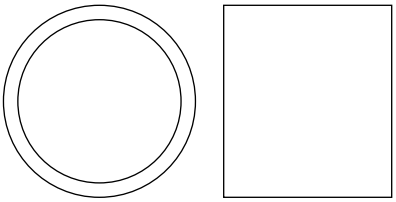
Pino de 5/16” x 5” (68)–1



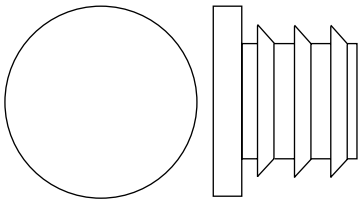
Pino de 5/16” x 6” (60)–1



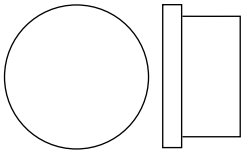
Espaçador de 1/2” x 3/4”
(61)–2



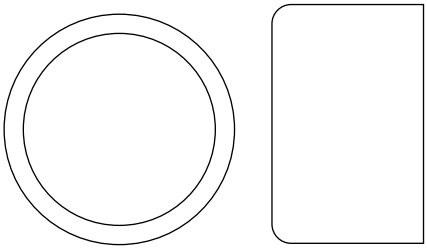
Mancal Plástico de 1” x 7/8” (75)–2



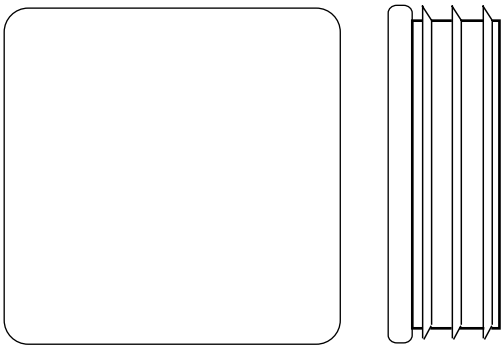
Tampa Interna Redonda de 1”
(49)–4



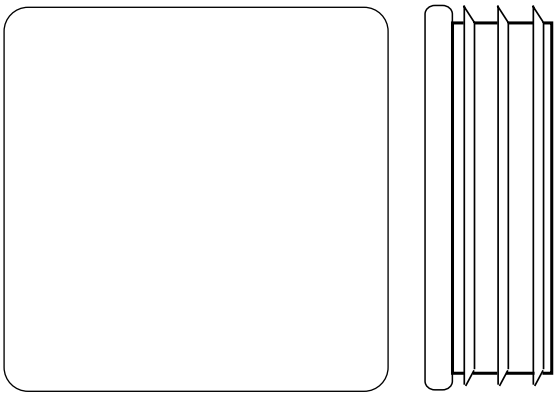
Tampa Interna Redonda de
3/4” (34)–4



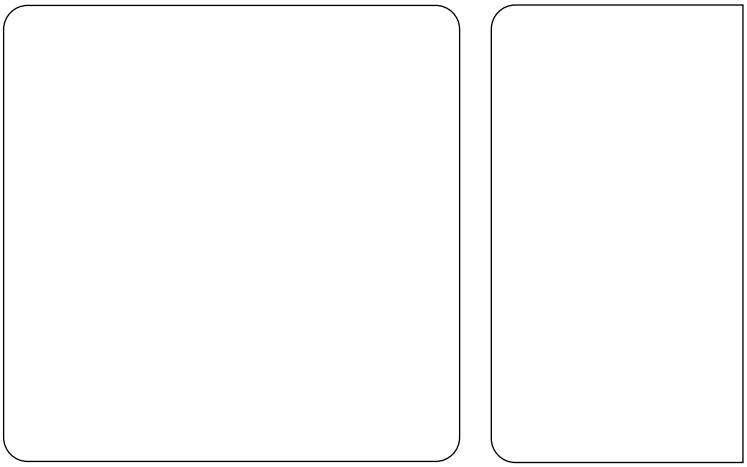
Coberta Redonda de 1” (70)–2



Tampa Interna Quadrada de 1 3/4”
(44)–10

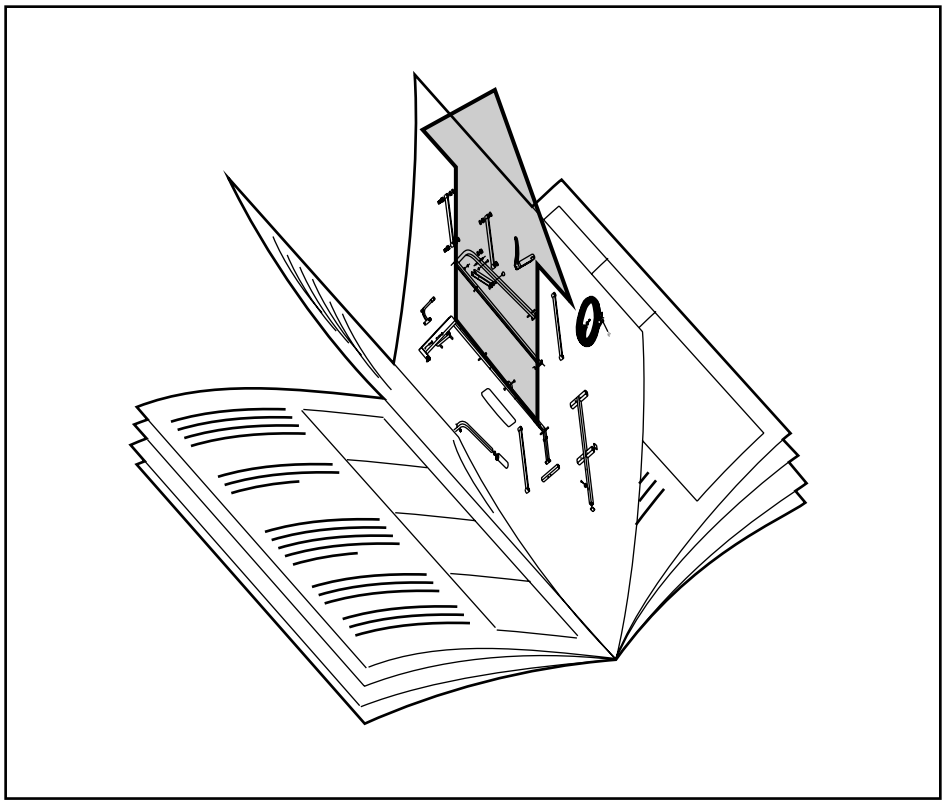


Tampa Interna Quadrada de
2” (27)–3



Tampa Externa Quadrada de 2”
(51)–2

RETIRE ESTA LISTA DE PARTES/DESENHO FRAGMENTADO DESTE MANUAL!



LISTA DAS PEÇAS—Modelo No. WESY85200

R0298A

No. Código	Qde.	Descrição
1	4	Pino de Montagem de 5/16”x2 1/2”
2	3	Contraporca de Nylon de 1/4”
3	20	Contraporca de Nylon de 5/16”
4	1	Base
5	1	Estabilizador
6	4	Roldana em “V”
7	5	Pino de 3/8” x 2 1/2”
8	8	Arruela Plana de 5/16”
9	5	Arruela Plana de 3/8”
10	6	Arruela Plana de 1/4”
11	6	Pino de 5/16” x 2 3/4”
12	3	Pino de 3/8” x 2”
13	1	Assento
14	2	Pino de Montagem de 5/16” x 2 3/4”
15	8	Roldana de 3 1/2”
16	3	Pino de 3/8” x 3 1/2”
17	1	Trave de Pressão
18	2	Parafuso de 1/4” x 12/”
19	2	Para-choque do Peso
20	1	Suporte da Roldana
21	15	Contraporca de Nylon de 3/8”
22	5	Pino de 5/16” x 2 1/2”
23	1	Cabo Comprido
24	1	Parafuso de 1/4” x 2 1/4”
25	8	Peso
26	1	Pino de Peso
27	3	Tampa Interna Quadrada de 2”
28	1	Tubo da Almofada Pequena
29	1	Alavanca para as Pernas
30	4	Almofada de 5 1/2”
31	4	Barra de Agarro
32	1	Braço de Balança
33	1	Porca de Nylon de 3/8”
34	4	Tampa Interna Redonda de 3/4”
35	1	Pino de 3/8” x 3 1/4”
36	1	Trave do Assento
37	1	Placa do Assento
38	1	Pino de Montagem de 1/4” x 2 1/2”
39	1	Alça de Nylon
40	1	Pino em “L”
41	1	Consôlo Lombar Longo
42	1	Trave de Suporte Dianteira
43	2	Parafuso de 1/4” x 2 1/2”
44	10	Tampa Interna Quadrada de 1 3/4”
45	2	Almofada de 10”
46	2	Braço de Pressão
47	1	Braço Isquerdo
48	1	Braço Direito
49	4	Tampa Interna Redonda de 1”
50	4	Suporte em “L” Longa
51	2	Tampa Externa Quadrada de 2”
52	1	Catena
53	3	Cilpe do Cabo
54	1	Barra do Dorso Superior
55	1	Trave de Cima
56	1	Trave de Suporte Traseira
57	1	Suporte em “U” Comprido
58	1	Cabo Curto
59	1	Pino de 3/8” x 8”
60	1	Pino de 5/16” x 6”
61	2	Espaçador de 1/2” x 3/4”
62	2	Gúia dos Pesos
63	1	Tubo dos Pesos
64	1	Tampa dos Pesos
65	2	Parafuso de 1/2”
66	6	Suporte em “L”
67	1	Suporte em “U” Pequeno
68	1	Pino de 5/16” x 5”
69	4	Retentor
70	2	Coberta Redonda de 1”
71	3	Pino de 3/8” x 3 3/4”
72	1	Pino de 5/16” x 1 3/4”
73	2	Protetor de Borracha
74	2	Mancal Plástico de 1 1/8” x 2 1/2”
75	2	Mancal Plástico de 1” x 7/8”
76	1	Peso Superior
77	1	Roldana Inferior de 3 1/2”
78	1	Placa de Pressão das Pernas
79	1	Tubo de Ajuste
80	1	Tubo da Almofada Comprida
#	1	Manual do Usuário

Note: “#” Indica partes não ilustradas. As especificações estão sujeitas a modificações sem aviso prévio.

DESENHO FRAGMENTADO—Modelo No. WESY85200 R0298A